

みんなではじめる 住まいの防災対策



本書の目的

本書では、住まいの防災対策として、地震に強い家・弱い家や室内の安全対策、災害時の備え、災害時の生活対策について紹介します。

住まいの安全性の向上、安全・安心な生活を継続していくためにご活用ください。

1. 地震と住まいの安全
 - 1-1. 地震に強い家、弱い家
 - 1-2. 家具などの転倒対策
2. 災害時の備え
 - 2-1. 非常時持ち出し品
 - 2-2. 冬季の災害に備えた備蓄
3. 災害時の生活
 - 3-1. 避難食の作り方
 - 3-2. ほのぼのあかりづくり



北海道建設部住宅局建築指導課

地方独立行政法人
北海道立総合研究機構

建築研究本部 北方建築総合研究所

2 災害時の備え

2-1 非常時持ち出し品

大きな地震などの災害が発生して避難するとき、避難所に持って行く物をゆっくり揃えている時間はありません。そこで、いざという時にすぐに持って避難できるように、普段から家庭で非常時の持ち出し品を準備しておくことが大切です。

ここでは、必要な物を紹介しながら、まだ準備をしていない人でもすぐに揃えることができるように、100円ショップで買うことができるものも紹介します。

基本品目（31点）と100円ショップで買えるもの

品目	数量	100円ショップ	品目	数量	100円ショップ
非常持ち出し袋	1袋	○	包帯	2巻	○
缶入り乾パン	2個	×	三角巾	2枚	○
飲料水(500ml)	6本	○	マスク	2枚	○
懐中電灯	2個	○	常備薬・持病薬	適当量	—
ローソク	2本	○	レジャーシート	2畳1枚	○
ライター	2個	○	サバイバルブランケット	2枚	○
携帯ラジオ	1台	×	簡易トイレ	2枚～	×
万能はさみ	1セット	○	タオル	4枚～	○
軍手・手袋	2双	○	ポリ袋	10枚	○
ロープ(7m～)	1本	○	トイレトペーパー	1巻	×
救急袋	1枚	○	ウェットティッシュ	2個～	○
毛抜き	1本	○	現金(10円玉)	約50枚	—
消毒薬	1本	×	ガムテープ(布製)	1個	○
脱脂綿	適当量	○	油性マジック	太1本	○
滅菌ガーゼ	2枚	○	筆記用具(メモ、ペン)	1セット	○
絆創膏	10枚～	○			

○：買うことができたもの

×：売っていなかったもの

—：買うものではないもの

☆ 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター「非常持ち出し品チェックリスト」をもとに作成

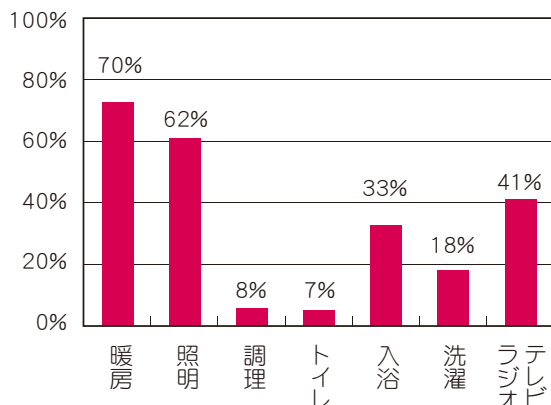


2 災害時の備え

2-2 冬季の災害に備えた備蓄

1 冬季の停電の例

大雪と強風によって平成24年11月に胆振・日高で大規模な停電が発生しました。4日間停電した登別市では、居住者の6割以上が暖房と明かりを、4割がテレビ・ラジオを、生活で困ったこととしてあげています。冬の生活に大きな支障が発生しました。

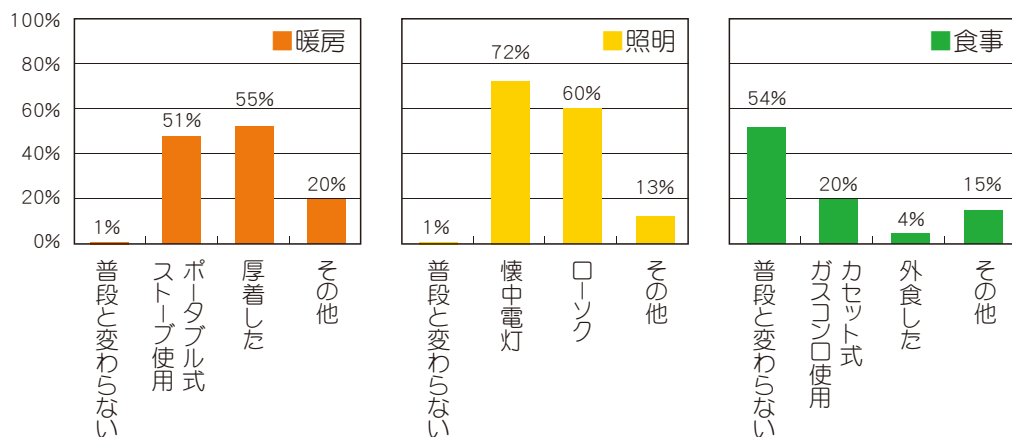


停電中の生活で困ったこと（登別市の居住者を対象としたアンケート調査結果、北総研・北大、2013）

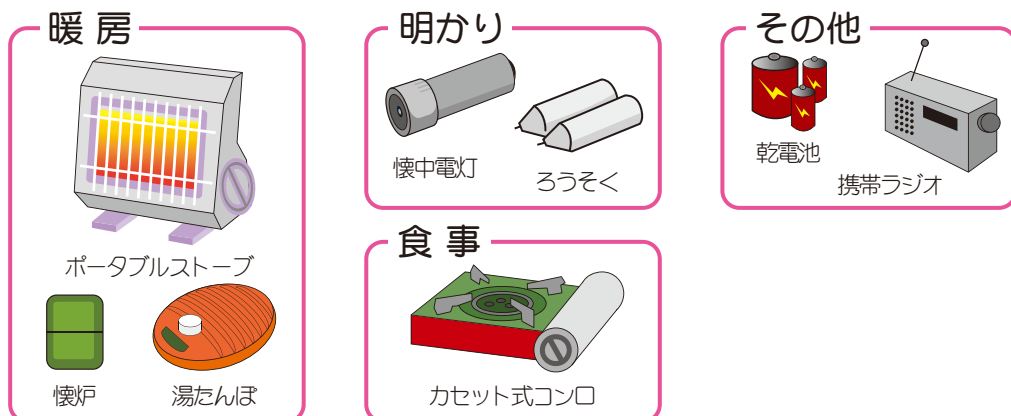
2 冬季の停電時の備え

冬季の大規模停電時には、暖房はポータブル石油ストーブ・湯たんぼ・懐炉、明かりはろうそく・懐中電灯・ランタン、情報収集手段は携帯ラジオなど、電気や燃料を使わないものが使用されました。

非常時持ち出し品の準備に加えて、冬季のライフライン停止期間の長期化に備え、家庭の備蓄品を揃えましょう。



停電期間中の自宅での生活で使用されたもの（登別市の居住者を対象としたアンケート調査結果、北総研・北大、2013）



冬季の災害に備えた家庭の備蓄品の例

3 災害時の生活

3-1 避難食の作り方

お米と少量のきれいな水があればできる温かいご飯の作り方を紹介します。

炊飯袋を使ったごはんの炊き方

◆ 用意するもの

- ① 炊飯袋 高密度ポリエチレン製
- ② 米：無洗米 0.5 合 または 1.0 合
- ③ 水：米 0.5 合 (90cc) を炊く場合は 110～120cc
米 1.0 合 (180cc) を炊く場合は 200～210cc



◆ 作り方

- ① 炊飯袋にお米と水を入れる。
- ② 炊飯袋の空気を抜きながら、輪ゴムで袋の口をかたくしばる。
- ③ 熱湯が入った鍋の中に炊飯袋を入れて、20～30分加熱する。
- ④ お湯から炊飯袋を出して10～20分蒸らす。
- ⑤ 炊飯袋の輪ゴムをはずし、袋の中に空気を入れる。
- ⑥ 袋の口を下に向け、皿にご飯を押し出す。

注1) 米 0.5 合 (90cc、約75g) は茶碗一杯分。

米が多いと袋の中で団子状に固まりやすい。

注2) 水 110cc は固め、120cc はやや柔らかめのごはんになる。

注3) 空気が多く残っていると、熱で袋がふくらみ、やぶれることがあるので注意すること。



炊飯袋の特徴

炊飯袋は、昭和34年伊勢湾台風をきっかけに愛知県赤十字が開発したもので、次のような特徴があります。

- ・各家庭にある米（無洗米）を利用できる。 ・水以外のもの（お茶など）でもごはんを炊くことができる。
- ・鍋の湯がきれいでもなくても、袋の中のご飯に影響しない。 ・自分で水加減（ごはんのかたさ）を調整できる。
- ・つくだ煮などを入れて味に変化をつけられる。 ・ごはんを袋に入れたまま配ることができる。

3 災害時の生活

3-2 ほのぼのあかりづくり

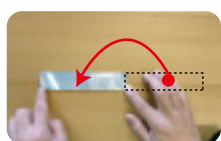
家にあるものでできる長い時間使える簡易なあかりづくりを紹介します。

◆ 用意するもの

- ① 空きビン (ジャムなど)
- ② 食用油 (サラダオイル)
- ③ アルミホイル (3 cm幅、長さはそのまま)
- ④ ティッシュペーパー
- ⑤ はさみ、ようじ、ライター



◆ ほのぼのあかりの作り方



① アルミホイルを半分に折る



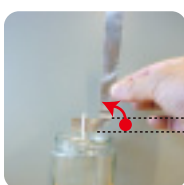
② 半分に折る



③ ようじで穴をあける



④ 芯を穴に入れる
芯がぬけないように、まわりのアルミホイルを指ではさむ



⑤ 芯がビンのまんなかになるように上に折る



サラダオイルをぬる

⑥ ビンに貼りつけられるように、横に折って、サラダオイルをぬる



⑦ 芯にサラダオイルをしみこませる

⑧ くみため



つくったアルミホイルをビンに入れる
芯が少し浮くくらい



芯がひたるくらいサラダオイルを入れる
下を折る
ピンにはりつける

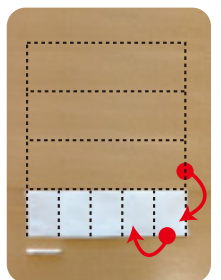
⑨ ほのぼのあかりのできあがり



芯に火をつけたらできあがり



◆ 灯芯(とうしん)の作り方



- ① 2枚かさなったティッシュをはがして、1枚をつかう
- ② たてに4つに折る
- ③ 横に5~6等分に折って折れ線を入れる



④ 折れ線を1つきる



⑤ きったティッシュを芯になるように巻く



⑥ 手のひらをあわせて間で転がして、細く丸めて、できあがり



ほのぼのあかりの特徴

「ほのぼのあかり」の良いところは次のとおりです。ジャムの瓶など、ふたの付いたものを利用すると、こぼれる心配もなくいつでも使えます。

- ① 身近にある物で簡単に作れること
- ② 倒れても安全なこと
- ③ 油が熱くならず危なくないこと
- ④ 風が吹いても消えにくいこと
- ⑤ 長い時間使えること



防災メモ ～わが家の災害時緊急連絡先～

◆家族の連絡先

氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ

◆避難場所

	避難場所名	住所	電話
地震			
津波			
他()			

◆最寄りの機関名

	機関名	住所	電話
消防署			
警察署			
病院			
市町村			
電気			
ガス			
水道			

火事・救急

119

警察

110

災害用伝言ダイヤル

117

みんなではじめる住まいの防災対策

発行：北海道

編集：北海道建設部住宅局建築指導課

地方独立行政法人北海道立総合研究機構建築研究本部北方建築総合研究所

問い合わせ先

地方独立行政法人北海道立総合研究機構建築研究本部北方建築総合研究所

〒078-8801 旭川市緑が丘東1条3丁目1-20 電話番号 0166-66-4211/FAX 0166-66-4215

平成26年3月発行